

Lebenskreis

Aviva Keller

Der folgende Text ist die leicht überarbeitete Fassung eines Vortrages, den die Autorin anlässlich einer Mitgliederversammlung des Schweizer Yogaverbandes an der Yoga University Villeret gehalten hat.

Loslassen

Das Loslassen, wie, wann, warum und für was, ist ein Hauptthema des menschlichen Lebens. Das Leben ändert sich ständig, und wir müssen lernen, uns ihm hinzugeben. So stellt sich die Frage, ob dieses Leben, so wie der griechische Philosoph Heraklit meinte, wie ein Fluss ist, in den man niemals am gleichen Ort eintauchen kann, weil er sich vor zu bewegt? Wir können niemals zweimal das genau Gleiche im Leben erfahren. Denn nicht nur ändert sich der Fluss, auch wir selber ändern uns ständig.



Dr. Aviva Keller ist Yogalehrerin und Psychotherapeutin in Zürich. Sie ist Autorin einer Dissertation über Yoga und Psychologie und wirkt als Supervisorin an der Yoga University Villeret. Ein ausführlicher Bericht über den Werdegang von Aviva Keller findet sich im Yoga Journal Textbuch ab Seite 864.

Wohin mündet dieser Fluss? Hat das Leben ein Ziel, oder geht es nur darum, Erfahrungen zu sammeln? Ist das Leben ein Teil von einem grossen Kreis von Geburt und Wiedergeburten, des so genannten Karmas, in welchem die Seele sich immer weiter wandelt, wie es die Veden und der Buddhismus sagen? Ist das Leben, das wir jetzt leben, eines von vielen? Oder ist dieses eine Leben selbst ein Kreis, und der Kern dieses Kreises das Selbst oder die Seele wie es z.B. Carl Gustav Jung formulierte?

Was das Leben ist, können wir nie ganz wissen und beweisen. Aber wenn wir das Leben als eine Entwicklung sehen, können wir es nach biologischen und psychologischen Gesichtspunkten beschreiben. Und wir können versuchen, es auf einer transzendentalen Ebene einzubinden.

Biologische und psychologische Entwicklung

Heute wissen wir, dass das Leben aus der Verschmelzung von zwei Zellen in der Gebärmutter entsteht. Im reichen Westen, scheint der Mensch nach seiner Geburt etwas wie vier Jahreszeiten zu erleben. Die Kindheit ist der Frühling, die Jugend der Sommer, das mittlere Alter der Herbst und das Alter der Winter. Dann erfolgt der Tod, den wir nicht beobachten können.

Schon bis ein Mensch erwachsen ist, durchläuft er eine enorme biologische und psychologische Entwicklung. Er muss hunderte Male loslassen und sich neu erfahren, aber dies scheint auf eine natürliche Art zu geschehen.

„Auch in Hinblick auf die biologische Entwicklung besteht die Geburt aus vielen Einzelschritten. Sie beginnt mit dem Verlassen des Mutterleibes, dann folgt das Verlassen der Mutterbrust, ihres Schosses und ihrer Hände. Jede neu erworbene Fähigkeit wie Sprechen, Laufen, Essen, bedeutet das Verlassen eines frü-

heren Zustandes“ schreibt die Psychologin Verena Kast. (Kast, 2007, 154)

Die Entwicklung zur Autonomie, braucht bei vielen Menschen 25 Jahre.

13 Entwicklungsstufen

Der Schweizer Psychologe Professor von Uslar teilt die Entwicklung bis zum Erwachsensein in 13 Stufen ein.

1) Das Schlafalter bis sechs Monate. Das Kind schläft anfänglich neun Zehntel der Zeit. Mit sechs Monaten verhält sich sein Schlaf/Wach-Rhythmus 30:50.

2) Das Zuwendungsalter mit drei Monate bis einem Jahr: das Kind wendet sich der Aussenwelt zu, mit acht Monaten reagiert es allerdings auf Fremdes mit Angst

3) Das Spracherwerbsalter mit einem bis zweieinhalb Jahren: sogar taub geborene Kindern versuchen in dieser Zeit zu sprechen.

4) Das Trotzalter, zwischen zweieinhalb und dreieinhalb Jahren: das Kind entwickelt einen Eigenwillen, das einstmals süsse Kind trotzt und sagt nein.

5) Das Ernstspielalter, von dreieinhalb bis fünf Jahren: das Kind spielt, lernt Zahlen, fragt immer wieder warum (etwas das die Tiere nicht tun).

6) Das Grosskind von fünfeinhalb bis sechseinhalb Jahren: Arme und Beine wachsen, der Kopf scheint nicht mehr so gross, die Muskeln entwickeln sich und die Rippen werden erkennbar. Das Kind ist durch das Wachstum ermüdet, seine Stimmungslage wechselt zwischen Aufsässigkeit und Sehnsucht nach Geborgenheit. Es hat manchmal unruhige Träume.

7) Die mittlerer Kindheit zwischen sechseinhalb und achteinhalb Jahren: Das Kind entwickelt das Bedürfnis zu erzählen, wächst weiter, hat Freude an der Entdeckung der Welt, kann objektiv betrachten, lernt lesen, rechnen usw., erkennt Sinneszusammenhänge und erweitert seinen Bewegungsradius. Es nimmt in Gruppen teil und hat Freunde.

8) Die Reife-Kindheit. Leib, Seele und Geist harmonisieren sich. Das Kind liebt es zu sam-

eln und entdecken und spielt. Es kann kritisch beobachten, hat Humor, entwickelt Ideale wie Mut und Tugend und will Anerkennung dafür. Sein Aussehen wird wichtig.

9) Das Schwatzalter mit etwa neun Jahren, in welchem das Kind gerne redet.

10) Die frühe Pubertät mit elf bis vierzehn Jahren: Geschlechtsrollen werden wichtig. Die Bewegungen sind öfters nicht mehr so harmonisch.

11) Die Hochpubertät mit vierzehn bis siebzehn Jahren: Beginn der Menstruation für Mädchen und des Samenergusses für Knaben. Öfters durchlebt der oder die Heranwachsende eine philosophische Zeit, wendet sich seiner Innenwelt zu und hat eine grosse Begeisterungsfähigkeit.

12) Die Jugendkrise von fünfzehn bis siebzehn Jahren, in der manchmal Selbstmordtendenzen bestehen, Sinnfragen gestellt werden und es zu Auseinandersetzungen mit den Eltern kommen kann.

13) Die Spät-Adoleszenz von achtzehn bis fünf- undzwanzig Jahren: Der Mensch hat jetzt eine grössere Konzentrationsfähigkeit, erbringt bessere Leistungen und verfügt über mehr Extrovertiertheit. Ideale können besser mit der Wirklichkeit vereinbart werden. Offenheit für Gespräche, Begegnungen, Feste feiern, Flexibilität.

In all diesen Phasen sind natürlich die Eltern und Erzieher massgebend für die Entwicklung. Wie man sieht, wendet die Natur sehr viel Mühe auf, bis ein Menschenkind reif wird. Nach diesem Wachstumsprozess scheiden sich unsere Wege sehr stark.

Psychologische Entwicklung

Auch nach der körperliche Reife verändert sich der Mensch: Der bekannte amerikanische Psychologe Erikson teilte die psychologische Entwicklung eines Menschen in acht Phasen ein. Die Umwelt und die Veranlagung eines Jeden spielt hier stark mit. Wenn eine Phase schief geht, kann man es aber in späteren Phasen ausheilen. Seine Einteilung:

1) Erstes Lebensjahr: Urvertrauen. Ist die Bindung mit den Bezugspersonen nicht genügend entsteht Urmisstrauen.

- 2) Bildung der Autonomie in der Trotzphase, sollte dies scheitern entstehen Scham und Selbstzweifel.
- 3) Ödipale Phase: Kampf zwischen Eigeninitiative und Schuldgefühlen.
- 4) Schulalter: sollte dieses Scheitern, entstehen öfters Minderwertigkeitsgefühle.
- 5) Pubertät: Rollenkonfusion und Identitätssuche.
- 6) Frühes Erwachsenenalter: Intimität und Isoliertheit wechseln ab.
- 7) Erwachsenenalter: Zeugende Fähigkeit – die Fähigkeit Initiative zu ergreifen oder Stagnation.
- 8) Reife: Ich-Integrität und Sinnerfüllung.

Dieses Schema basiert auf den Freudianischen Grundkonzepten. Es ist natürlich nur ein Modell, deshalb nicht die ganze Wahrheit.

Das mittlere Alter und die Midlife-Crisis

Wir sehen, dass die Entwicklung eines Menschen durch seine biologische Veranlagung beeinflusst aber nicht bestimmt wird. Bis ins mittlere Alter haben wir meistens einen Weg, bewusst oder unbewusst gewählt. Dieser willkürlich, oder unwillkürlich von der Gesellschaft mitbedingte Weg unterscheidet uns von Anderen. Meistens haben wir unserer Persönlichkeit erschaffen und wie Goethe schon in seinem Roman „Ost-West Divan“ geschrieben hat „höchstes Glück der Erdenkinder, Sei nur die Persönlichkeit.“ Carl Jung fügt dem hinzu: „Die Persönlichkeit kann sich niemals entfalten, ohne dass man bewusst und mit bewusster moralischer Entscheidung den eigenen Weg wählt“ (Jung, Rascher, 1934, 139). Im Mittleren Alter erkennen wir öfters den Weg, den wir gewählt oder der uns gewählt hat.

Biologisch wird uns in dieser Zeit zwischen dem vierzigsten und dem sechzigsten Lebensjahr, die Vergänglichkeit des Körpers bewusst. Schon mit 30 geschieht, wenn man kein Yogi ist, ein natürlicher Abbau der Muskeln. Mit 40 werden die Herzmuskeln öfters schwächer, mit 60 de-

generieren die Eierstöcke der Frau, Männer produzieren weniger Testosteron.

Aber: das Leben besteht nicht nur aus biologisch bedingten Veränderungen. Das Werden und Vergehen des Körpers gehört zum Menschsein, doch es macht den Mensch nicht aus.

Anders als bei den Tieren ist die menschliche Entwicklung, nach dem Zürcher Psychiater, Jörg Willi, von seiner persönlichen Geschichte, gesellschaftlichen und sozialen Stellung, seinen Wertvorstellungen, seinen Zielen, durch seine Partnerwahl etc. bestimmt. Sogar die Reihenfolge unter denn Geschwistern beeinflusst den Charakter. Die bekannte Aertzin Kübler Ross zum Beispiel, welche die Sterbe-Hilfe gegründet hat, wurde als Drilling geboren. Sie und ihre Schwestern glichen sich haargenau. In der Schule wurden sie verwechselt, und da die eine schlechter in der Schule, und Kübler-Ross gute Leistungen brachte, bekamen alle drei Kinder immer die Note „drei“, weil der Lehrer sie nicht unterscheiden konnten. Weil sie als Kind darunter litt, dass man sie nicht richtig wahrnahm, entwickelte sie, nach ihrer eigenen Erzählung, ein grosses Durchsetzungsvermögen.

Das nur als Illustration dazu, wie man durch die Umwelt geprägt wird. Aber, wie Jörg Willi betont, muss eine solche Prägung nicht unbedingt das ganze Leben verderben, denn wo Schatten ist, hat es auch Licht. Z.B. hat eine Person als Kind in ärmlichen Verhältnissen gelitten und findet später in der Selbstprüfung heraus, dass sie dadurch besonders motiviert wurde, ihre Situation zu ändern, oder dass sie dadurch lernte, kleine Dinge zu schätzen etc.

Die Midlife Crisis

Im Mittleren Alter haben viele von uns ihre eigene Nische in der Welt geschaffen, die aber auch für manche zu einem Gefängnis werden kann. Wir werden für unsere Bemühungen belohnt, sind aber auch mit jenen Sachen konfrontiert, die wir unterlassen haben. Nach dem Psychologen Gould (1979) ist das Mittlere Alter eine Zeit, in der wir uns von vielen Illusionen befreien: Zum Beispiel die Illusion, dass die Eltern uns immer Sicherheit geben werden, die Illusion unsterblich zu sein, die Illusion, dass die Familie für immer und ewig hält. Frauen

und auch Männer leiden öfters darunter dass der ersehnte Prinz oder die Prinzessin nicht kommt. Wir werden uns unserer Schwächen und Schatten bewusst und verlieren so die Illusion unserer Unschuld. Nach der Einsicht der Daseinsanalytiker, merkt man in diesem Lebensalter, dass das Leben nicht eine Probe, sondern unwiderrufbar und vergänglich ist.

Obwohl manche sich erst jetzt in dieser Zeit ganz behaglich fühlen, am Höhepunkt ihres Wirkens sind, haben viele Menschen die berühmte Midlife Crisis. Die Psychologen Faltermaier, Mayring und andere sagen, dass diese Krise öfters durch die Abnahme der Geschlechtshormone eingeleitet wird. So erleben die Frauen das Klimakterium sowohl als gesundheitliches Phänomen, als auch als Verlust ihrer Stellung als Frau in einer vom Jugendwahn besessenen Gesellschaft. (Und das, obwohl es immer mehr ältere Menschen gibt – zumindest im Westen). Aber auch Männer spüren, dass sie sich verändern. So sagt auch der deutsche Fussballstar Oliver Kahn in einem Interview im Tages Anzeiger Magazin (23.5.08): „Ich werde 40 Jahre alt, und da wird es wirklich Zeit, mal was Anderes in seinem Leben zu machen, als sich die Bälle um die Ohren schiessen zu lassen.“

Fast alle merken in dieser Zeit, dass gewisse Lebensziele nicht mehr realistisch sind. Einige machen so etwas wie eine Art zweite Pubertät durch, in der man sich neu definieren will. Auf einmal tauchen alte, längst vergessenen Träume und Ziele wieder auf. Doch vielmals ist man so stark verpflichtet, dass man sich überfordert fühlt: Die Erziehung der Kinder, Partnerschaft, oder die Partnerschaftssuche, berufliche Verpflichtungen etc. fordern einen. Und es geschehen auch einschneidende Veränderungen: Die Eltern sterben, die Kinder werden erwachsen und ziehen aus.

Wenn wir eine Midlife Crisis erleiden, sind wir in guter Gesellschaft. Zum Beispiel mit dem italienischen Dichter Dante Allegieri. Er schrieb schon im 12. Jahrhundert in seinem „Inferno“: „Wohl in der Mitte unseres Lebenswegs, geriet ich tief in einen dunklen Wald, so dass vom graden Pfade ich verirrte. Oh, schwer wird’s mir, zu sagen, wie er war, der wilde Wald, so finster und so rauh; Angst fasst aufs Neue mich, wenn ich dran denke, so schmerzlich dass der Tod kaum bitterer ist. (Faltmeier et. al., 2002, 136)

Im Mittleren Alter besteht dafür aber die Chance, seine Erfahrungen zu nützen, sich neu zu orientieren und authentischer zu leben. Doch, das Leben, ob wir es wollen oder nicht, geht weiter, und wir sind, nach vielen gelebten Tagen, alt.

Wir sind, egal ob wir uns haben liften und bo-toxen lassen, in den letzte Abschnitt unseres Lebens eingetreten. So beschreibt es die deutsche Schriftstellerin, Sylvia Bovenstein. Sie war eine 68erin und das Motto jener Bewegung war: „Traue niemanden über 30“. Doch auch sie wurde älter und mit weit über 30 schreibt sie:

„Eines Tages waren die Leute die das Land regierten, nicht mehr älter als ich, sondern mehrheitlich in meinen Alter. Das hat mich erschreckt.“ (Bovenstein, 2008, 74)

Im Alter wird man dazu gezwungen, alles von dieser Welt los zu lassen. Der Körper ändert sich, man sieht anders aus, man wird anders behandelt, Menschen, die man liebte sind nicht mehr da, die Sitten haben sich geändert. Auf einmal ist man, wie am Anfang des Lebens, wieder auf Hilfe der Mitmenschen und auf Verständnis angewiesen. Nur kann man sich jetzt nicht auf seine Zukunft vertrösten, sondern es wartet der Tod.

Sterben

Es ist interessant, obwohl wir uns das ganze Leben lang wandeln scheint es einen konstanten Kern zu geben. Irgendwie bleiben wir doch „uns selber“. Doch an diesem Kern müssen wir arbeiten.

Kübler Ross erzählt dazu eine schöne Geschichte:

„Ein Mann erzählte die Geschichte seiner Grossmutter, die mit Ende siebzig schwer erkrankt war:“

„Es fiel mir so schwer, sie gehen zu lassen,“ erklärte er. „Schliesslich nahm ich meinen Mut zusammen und sagte zu ihr. „Nana, ich glaube nicht, dass, ich dich gehen lassen kann.“ „Ich weiss, dass das selbsüchtig klingt, aber das empfand ich eben.“

„Mein lieber Junge , antwortete sie, ich habe mein Leben vollendet, es war voll, ein Ganzes.

Ich weiss dass du mich so sehen musst, als wäre nicht mehr viel Leben in mir, aber ich versichere dir, ich habe viel Leben auf meine Reise gebracht. Wir sind wie ein Kuchen: ein Stück unseren Eltern, ein Stück unseren Geliebten, ein Stück unseren Kindern, und ein Stück geben wir unserer Karriere. Am Ende des Lebens haben manche Menschen kein Stück für sich selbst übrig - und wissen nicht einmal, was für ein Kuchen sie gewesen sind. Ich weiss, was für ein Kuchen ich bin; das ist etwas, das jeder für sich herausfindet. Ich kann dieses Leben verlassen mit dem Bewusstsein, wer ich bin.“ (Kübler-Ross, 2005, 35)

Die Beziehung zu sich selber

Die alte Frau hat, so weit sie es vermag, die alte Anleitung des griechischen Philosophen Pindars befolgt: „Werde der Du bist“. Wir lernen uns selber zu werden durch Wendepunkte im eigenen Leben:

Natürlich bildet sich unsrer Identität durch das, was wir im Leben erleiden. Nach aussen hin können wir die Ereignisse nicht immer kontrollieren, aber nur wir alleine sind es, die unser Leben deuten. Im Gegensatz zu einem Tier kann nur ein Mensch – wie es Erich Fromm ausdrückt - „das Subjekt seines Menschseins“ sein. Nur der Mensch hat die Fähigkeit, sich seiner Vergangenheit und Zukunft bewusst zu sein. Es verlangt uns nach Sinn im Leben, und dieser Sinn ist unsere Geschichte. (Fromm, 2008)

Die Freiheit liegt in der Sinnggebung des Lebens. Doch auch die Sinnggebung ist nicht ganz frei, denn sie richtet sich nach Wertskalen, die sich je nach kultureller Zugehörigkeit und Zeitalter ändern. So macht Erich Fromm aufmerksam, dass im 19. Jahrhundert Autoritarismus die Norm war: Frauen, Kinder, Arbeiter mussten gehorchen. Die Ausbeutung z.B. von Kindern durch Arbeit in der Fabrik war normal. Sparsamkeit, die einst eine Tugend war, verachten wir heute und nennen es Geiz. Wir unterliegen viel eher dem Zwang zu konsumieren. Erich Fromm weist darauf hin, dass zwar die westliche Gesellschaft demokratischer geworden ist, wir dafür aber auch materialistischer geworden sind. Dies hat, so Fromm, zur „Verdinglichung“ geführt, man beutet sich selber wie ein Ding aus. Fromm schreibt: „Wir verwandeln uns selber in Dinge. Wir stellen Maschi-

nen her, die sich wie Menschen benehmen, und wir produzieren Menschen, die mehr und mehr wie Maschinen handeln. Wir sparen Zeit, um sie tot zu schlagen“ (Fromm, 22, 2008).

Dass wir, trotz grosser Freiheit, fast automatisch werden, hat damit zu tun, dass wir nicht die richtigen Fragen stellen. Denn der Mensch nach Kierkegaard, Karl Marx, William James, Berson, Teilhard de Chardin, erzeugt sich selber. Doch wer nicht loslassen kann, kann auch nichts Neues erschaffen. Bei diesem Prozess, der Selbstwerdung, ist man auf sich selber zurückgeworfen. Und bei diesen schwierigen Entscheidungsprozessen fühlt sich jeder allein.

Einsamkeit

Der Versuch, bewusst zu Leben, bedarf einer grosser Willenskraft und Fokussierung. Und man muss fähig sein, Unsicherheiten über sich selber ertragen zu können und Einsamkeit auszuhalten. Die Psychologin Verena Kast zitiert zum Thema Einsamkeit ein sehr treffendes Gedicht von Hermann Hesse.

Im Nebel:

*Seltsam im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.*

*Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war,
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.“*

(Hesse, in Kast, 2007, 73-74)

Fesseln sprengen

Doch die Yogis geben sich nicht mit Einsamkeit und Sterben zufrieden. Denn nach ihnen kann sich ein Mensch verwandeln. Oder nach Patanjali, ein anderer Mensch werden, die Fesseln sprengen, sich von Gewohnheit befreien. Patanjali sagt:

„Die den Kräften der Urnatur (gunas), die nun für den inneren Menschen (purusha) sinnlos geworden sind, entgegengesetzte Strömung

ist Freiheit (kaivalyam). Das gegründet Sein in der eigenen Wesensidentität oder die Kraft der geistigen Schau.“ (Patanjali, übers. Bäumer, von Deshpande, 1982, 187: verse 34)

Diese Verwandlung wird in vielen Kulturen durch die Symbolik eines göttlichen Kindes dargestellt. Zum Beispiel durch das Jesuskind, Moses oder den kleinen Krishna. Diese Kinder verkörpern eine verheissende Entwicklung (Kast, 2007, 38) In diesem Mythos sind die Kinder bedroht oder werden verlassen. Krishna z.B. von seinem bösen Onkel, Jesus durch die Römer, oder Moses durch ein Edikt des Pharaos, alle erstgeborenen Israeliten zu töten. Doch diese Kinder sind besonders, sie überleben. Sie sind Symbole der Selbstwerdung.

Die transzendente Ebene

Viele Menschen haben Sehnsucht danach. Sie fühlen sich in ihrem Egoismus gefangen und wollen sich befreien. Meister Eckehard, ein christlicher Mystiker (1260-1328) sagte „Das Sein ist das, wonach alles dürstet, hungert, sucht und verlangt.“ (Fromm, 2008, 138)

In Indien, von den späten Vedischen Zeiten bis heute, wird diese Freiheit, das höchste Sein, „Moksha“ - die Befreiung, genannt. Die alten Inder teilten das Leben in vier Phasen ein. Die erste Zeitspanne beinhaltet: Artha, Wohlstand; Kama, Genuss; Dharma, kulturelle und ethische Werte, und als Letztes Moksha, Befreiung.

Das Leben wurde so eingeteilt, so dass man idealerweise in der ersten Lebenshälfte Wohlstand und Sinnesfreuden erlebt, sich aber gleichzeitig durch das Einhalten von ethischen Werten läutert. Nach den mittleren Alter folgt dann die Loslösung von weltlichen Angelegenheiten. Die innere Suche und die Erfahrung des Seins werden das Hauptthema.

In der Chandogya Upanisad wird das Erreichen des Seins so beschrieben.

„Wer dieses schaut, schaut nicht den Tod, er sieht weder Krankheit noch Leid. Wer dieses schaut, schaut alles, was ist, er erlangt alles überall.“ (Chandogya Upanisad, VII,26.2, übers. Bäumer, in Deshpande, 1982)

Auch der Buddhismus betrachtet Befreiung als den höchsten Zustand des Menschen. So heisst es in einem Text des Theravada Buddhismus:

„Wenn man so lebt, dass die Fessel Dieses Weltenseins zerspringt, Weil die Wahrheit man begriffen:“ (Glasenapp, H., Mettasutra, 97)

Diese Befreiung ist dann die Kulmination vom Lebenskreis; alles Werden endet. Während der Körper vergeht, ist eine bleibende wesensstarke Identität entstanden, die nicht mehr vom Zeitlichen bestimmt wird. Wir werden unseren Sinn im Lebenskreis selber finden, durch unsere Taten die unsere Antwort sind auf Herausforderungen der Zeit, (Frankl, 2001) oder nach den alten Indischen Lehren, in der Tiefe des Seins das jede Phase des Lebens durchdringt. Wir suchen hinter dem Wandel hinter der Zeit, die Essenz unseres Daseins. Das ist das grösste Loslassen, und das grösste Sein.

Verwendete Literatur

- Bäumer B., (1997) Upanishaden: Die Heiligen Schriften Indiens meditieren, Kösel, Deutschland,
- Bovenstein, S. (2008) Aelter Werden, Fischer Taschenbuch, Frankfurt am M.
- Erikson, E.H., (1966) Identität und Lebenszyklus, Suhrkamp, Frankfurt am M.
- Erikson, E.H., (1988) Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp, Frankfurt am M.
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W., Strehmel, P., (2002) Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters, Kohlhammer, Stuttgart, Berlin, Köln.
- Frankl, V.E. (2001) Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Piper, München.
- Fromm, E. (2008) Authentisch Leben, Herder, Freiburg, Basel, Wien.
- Glasenapp, H. v., (Herausg.) (1929) Die Literaturen Indiens von ihren Anfängen bis zur Gegenwart, Potsdam.
- Gould, R.L., (1979) Lebensstufen, Entwicklung und Veränderung im Erwachsenenalter, Fischer, Frankfurt am M.
- Jung, C.G. (1934) Die Wirklichkeit der Seele, Rascher, Zürich, Stuttgart.
- Jung, C.G. (1987) Ueber Grundlagen der analytischen Psychologie; Die Tavistock Lectures 1935, Fischer, Frankfurt am M.
- Kast, V. (2007) Sich wandeln, und sich neu entdecken, Herder, Freiburg, Basel, Wien.
- Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2005) Geborgen im Leben; Wege zu einem erfüllten Dasein, Knauer, München.
- Patanjali, kommentiert Bäumer, B., Deshpande, P.Y., (2003) Die Wurzeln des Yoga, O.W.Barth Bei Scherz.
- Uslar, D.v., (2006) Entwicklungspsychologie im Spiegel der Kinder und Jugendzeichnungen, Königshausen u. Neumann, Würzburg.
- Willi, J., (2007) Wendepunkte im Lebenslauf; Persönliche Entwicklung unter veränderten Umständen - die ökologische Sicht der Psychotherapie, Klett-Cotta, Stuttgart.